
الزتونة
٥٢ قرار لحياة أفضل



الزَّتونة

د. بولا وجيه

صحة نفسية

رقم الإيداع: ٢٠٢٢/٢٧٦٠

تدمك: ٩٧٨-٩٧٧-٦٧٩٨-٦٤-٩

الطبعة الأولى: يناير ٢٠٢٢

إشراف عام: رباب الشهاوي

مراجعة لغوية: د. مريم عبد الجواد

غلاف وإخراج فني: د. بولا وجيه

الفؤاد للنشر والتوزيع

برج سانت فاتيما - أمام جنينة مول - مدينة نصر

Alfouad_Publishing@hotmail.com

الزّنونة

د.بولا وجيه

الفؤاد للنشـــر والتـــوزيـــع

إِنَّ التَّغَيُّر لَا يُدْرك لَحْظة وُقوعه

إِنَّمَا يبْدو وتتَّضح معالِمه بعْد تمامه

جمال الغيطاني

إهداء..

لكل مَن يبحث عن الطريق

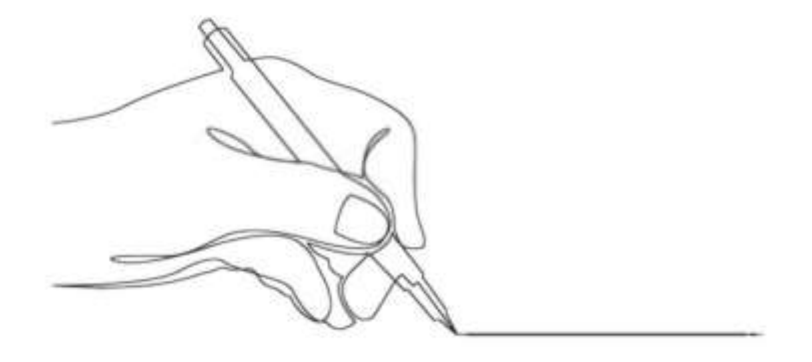
ولا يعلم أنَّه منه وإليه..

إليك أنتَ يا صديقي♥..



د.بولا وجيه

المقدمة



كل سنة متعود أحط خطة جديدة بأهداف جديدة لحياتي خلال السنة، لكن السنة دي قرَّرت تكون مختلفة، وإني أحط خطة متكونش ليَّا بس.

خطة تكون لكل حد نِفْسه السنة دي تكون مختلفة عن أي سنة قبل كدة.

وفي الزَّتونة، (٥٢) قرار على عدد أسابيع السنة، قرارات ممكن تِفْرق في حياتنا، مش السنة دي بس، والسنين الجاية كمان..

إيه رأيك.. تيجي معايا؟

د.بولا وجيه

القرار رقم «١»

لا داعي للقلق.



وسط كل حاجة صعبة بتشوفها، خليك متأكد إن ربنا شايف وعارف كل ده، حتى لو اتأخر في استجابته أو سَنْدته ليك خليك متأكد إنه هييجي.

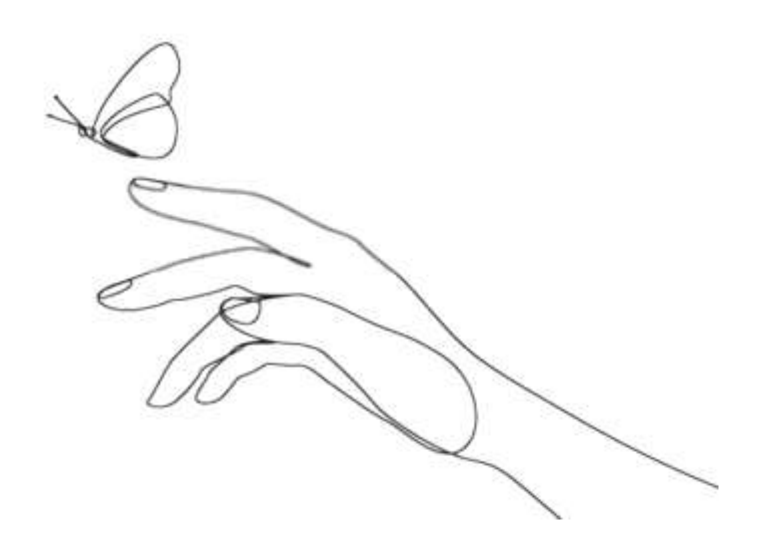
خلّي قرارك في الحياة دايمًا إن مفيش داعي للقلق، طول ما المركب فيها ربنا، تأكد إنها يستحيل تغرق؛ لأن حتى لو دفّتك مالت يمين أو شمال، هو لوحده اللي قادر يوصل بيك لبر الأمان.

الزّتونة:

حاول أن تترك خوفك ليوم واحد وتستمتع بحياتك.

القرار رقم <<٢>>

لا تربط ثابت بمتحرك.



في علاقاتك بكل حاجة في حياتك، اتعوِّد إن قلبك هو الثابت، وأي حاجة تانية في حياتك، سواء شخص أو حاجة بتحبها هي في الآخر «متحرك».

محدش هيكمل معاك حياتك كلها، ولا حاجة هتفضل موجودة ليك العمر كله؛ فحاول تصدّق القاعدة دي، ومترهقش قلبك طول الوقت بإنه يتعلق بأي شيء ممكن يمشي ويفارقه.. قلبك غالي♥.

الزَّتونة:

راجع حساباتك وتأمل كم شخص وثقت به أكثر من اللازم وكان سبباً في جرح كبير بداخلك.

القرار رقم <<٣>>

هسامح علشان نفسي.



الناس ممكن تنسى أي كلمة أو فعل صدر منهم في وقت من الأوقات، وكان سبب في كسر قلبك. ويمكن لأنك مواجهتش من البداية، محسوش إنهم غلطوا في حقك، ولا حاولوا يعتذروا ليك، أو حتى يطيبوا خاطرك. ورغم إنهم ممكن يكونوا مشْيوا من حياتك، لسة الجرح ده عايش معاك وجواك.

قرَّر إنك تنسى، لو مش علشانهم فعلشانك، وساعتها هتقدر تبدأ من جديد.

الزِّتونة:

راجع حساباتك، وتأمل كم شخصًا وثقت به أكثر من اللازم، وكان سببًا في جُرح كبير بداخلك.

القرار رقم <<٤>>

لا تنتظر من أحدهم التقدير.



التقدير اللي هتحصل عليه من الناس، هيكون نابع من تقديرك أنت لنفسك من البداية، ولو أنت من الأساس مش مقَدَّر نفسك، عُمْر ما حد هيقدرك بالشكل الصح.

طول ما أنت شايف نفسك قُليل ومتستاهلش الحب ولا تستاهل المحبة، عمرك ما هتاخد التقدير ولا المحبة من الناس.

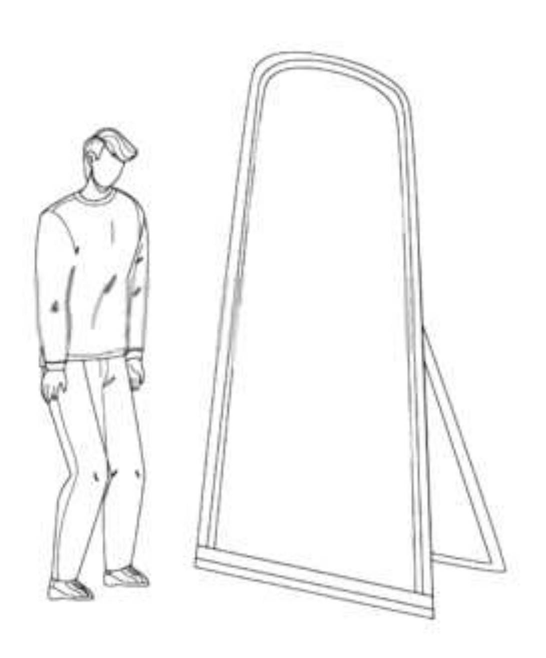
ابدأ من عندك، وابتدي تحب نفسك صح، ووقتها هتلاقي الناس ابتدوا يقدموا ليك المحبة والتقدير اللي تستاهلهم فعلاً.

الزَّتونة:

اكتب خطابًا لنفسك، وعبرِّ فيه عن حبك وتقديرك لنفسك.

القرار رقم <<٥>>

مش هصدق.



صورتك الذاتية عن نفسك، أنت اللي بتحددها، وأنت اللي بتعرف نفسك أكتر من أي حد، ومش من حق أي حد مهما كان مين يكوِّن هو صورتك الذاتية عن نفسك.

قرَّب من نفسك أكتر، وابتدي اتعرَّف عليها واحدة واحدة، اعرف الحلو اللي فيها واستغله في حياتك صح.

واعرف اللي ناقصك وحاول تتعلم منه، واعرف إزاي تحوله لقوة بدل ضعف.

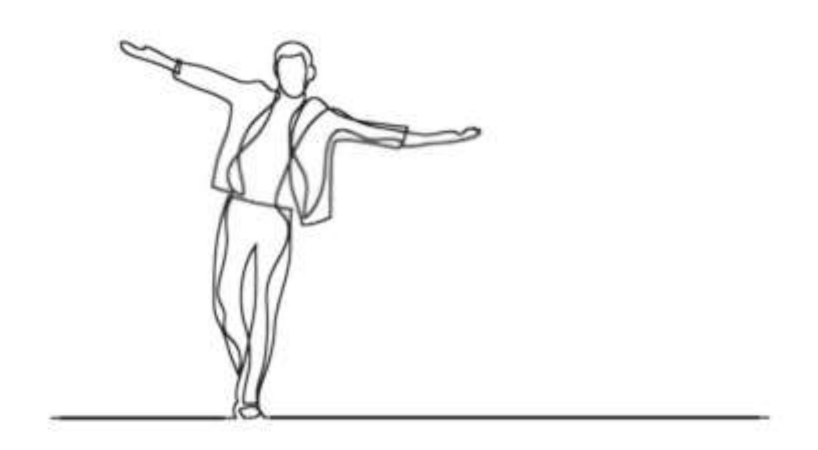
مهما تبان ضعيف متصدقش؛ لأن كل الحكاية إنك لسة معرفتش نفسك صح، ولا عرفت من الأساس قوتك واصلة لحد فين.

الزَّتونة:

اجلس في جلسة عصف ذهني وحاول أن تستجمع(١٠) نقاط قوة بداخلك، و(١٠) نقاط ضعف تراهم فيك.

القرار رقم <<٦>>

خُذْها ببساطة.



مش شرط كل حاجة تكون قادر تتحكم فيها، ومش شرط إن كل حاجة تكون على مزاجك.

أحيانًا الحياة بتجبرنا نعيش في ظروف ممكن منكونش حابينها ولا شايفينها أحسن حياة ممكن تتعاش.

لكن الشاطر اللي يعرف يغيِّر الظروف اللي هو فيها، ويخلق ظروف تانية لنفسه تكون أحسن وألطف، أو يحاول ياخد الحياة على قَدْ عقلها لحد ما يبدأ يغيِّر فيها وتتغير معاه واحدة واحدة.

الزَّتونة:

حاول الاسترخاء وَدَعْ مسؤولية تغيير العالم جانبًا، وحاول الاستمتاع بحياتك اليوم، وَدَعْ التغيير ليوم آخر.

القرار رقم <<٧>>

مش هبرَّر.



كل مكان أو علاقة يجبروك تبرَّر كل كلمة وكل فعل بيصدر منك..
هو في الأساس مش مكانك.

الحياة أسهل وأقصر من إنها تضيع طول الوقت في تبرير وتوضيح
كان قصدك إيه من ورا أفعالك أو كلامك ده.

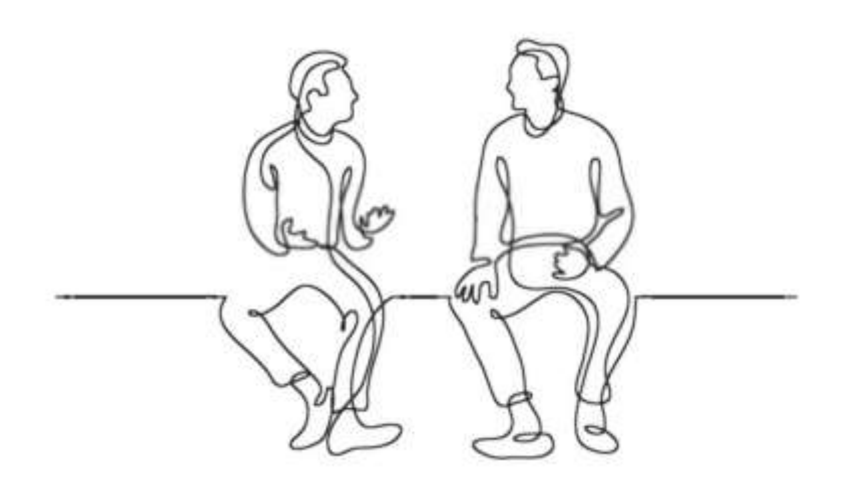
لما تلاقي اللي قدامك فاهمك من غير ما توضح أو تبرَّر، إمسك فيه؛
لأن قلبه مش سهل تعوَّضه بسهولة.

الزَّتونة:

عِش اليوم دون أن تقدم مُبرِّرات مستمرة تجاه كل فعل تقوم به في حياتك.

القرار رقم <<٨>>

عبّر عن اللي جواك.



أنت مش حلة (بريستو) علشان تفضل عايش جوه ضغط مستمر، ومحدش هيشيلك وقت ما تبقى حاسس إنك لوحدك، ولا حد هيحس بيك أكتر من نفسك.

وكتر الكتمان وعدم التصريح بزعلك طول الوقت، يمكن تحسِّس اللي قدامك إن كل شيء «عادي».

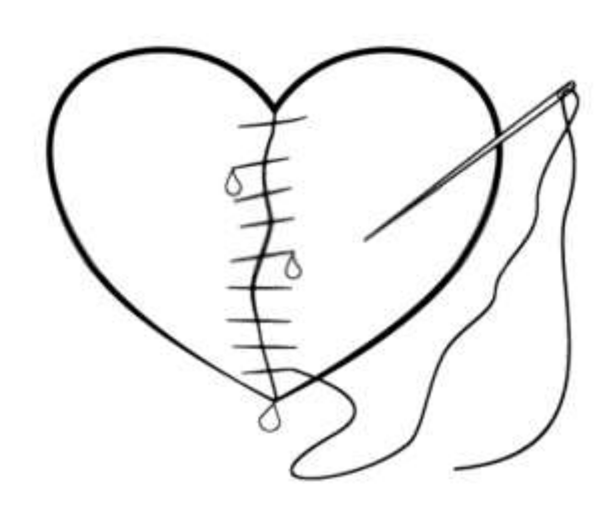
خليك ناصح في حياتك، وعبَّر عن حزنك وعن ضيقك بكل سهولة، زي ما اللي قدامك اتسبب في حزنك بكل سهولة!

الزِّتونة:

عبَّـر عن حزنك تجاه موقف معين، وتحدث عنه بكل شجاعة.. إن لم يكن مع الشخص المخطئ فعلى الأقل مع ذاتك.

القرار رقم <<٩>>

متعشمش بزيادة.



كل ما عشمك زاد في الناس، كل ما خذلانك كان أقوى، كأن بين العشم والخذلان علاقة طردية وقوية ومُوجعة.

اتعلّق بعقلك قبل قلبك؛ لأن لمَّا عقلك يقرّر الرحيل وقلبك مقرر البقاء، لازم وقتها تمشي ورا عقلك، علشان قلبك يرتاح وميتعبش.

قلبك أغلى من إنه يتعلق بحاجة أو بحد أكتر من اللازم، وتكون سبب في وقت من الأوقات في كسرته.

الزَّتونة:

راجع حساباتك تجاه تعلقاتك بالأشخاص والأشياء، واحكم بعقلك قبل قلبك تجاهم.

القرار رقم <<١٠>>

إجري ورا أهداف.



الفرق بين الأهداف والأحلام، إن الأحلام مش محتاجة أكتر من إنك تسرح بخيالك، وتتخيل حياتك بشكل أحسن وأجمل.

لكن وقت ما تفكر في هدف، فأنت بتفكر في خطة وخطوات مدروسة ومحسوبة بالمِلِّي في حياتك.

والفرق بين الاتنين، إن الأحلام هتفضل بس جوه دماغك؛ لكن الأهداف هتشوفها واقع قدامك وقت ما تفكر فعلاً تاخد خطوة في حياتك.

الزَّتونة:

ابدأ في وضع خطة حقيقية لهدف تتمناه في حياتك، واسعَ في تحقيق خطواتها.

القرار رقم <<١١>>

تذكَّر النِّعم.



وسط كل تجربة صعبة بتمرّ بيها، خليك ناصح وقت ما تحس الخوف بيخبط على قلبك، واسبقه وافتكر كام مرة مرِّيت بضيقات أكبر وعديت منها بكل سهولة.

افتكر كام مرة سندتك إيد ربنا، ومتخلتش عنك بسهولة، وعلى قَدْ ما الوجع كان صعب، كانت إيد ربنا حنيّنة وسندتك لحد ما عديت منها على خير.

لو ركِّزت في كل تفاصيل حياتك، هتلاقي إن ربنا كان دايمًا جنبك، لكن أحيانًا إحنا اللي ممكن ننسى نفتكر كل حلو، وكل نعمة شوفناها في حياتنا منه.

الزَّتونة:

تذكَّر تجربة صعبة مررت بها، ورأيت الله من خلالها، ورأيت سندته القوية لك حتى مررت منها بخير.

القرار رقم <<٢١>>

اقبل أخطاءك.



إحنا مبنخافش من التجربة، ومبنخافش حتى من نتايجها؛ لكن اللي بيخلينا مناخدش الخطوة هو خوفنا من النقد اللي هيتوجِّه لينا، وهيتوجه مننا لينا مش من حد تاني.

وهنفضل دايمًا خايفين ناخد الخطوة علشان منوجّهش اللوم لنفسنا في حالة إننا فشلنا أو موصلناش للي إحنا عايزينه.

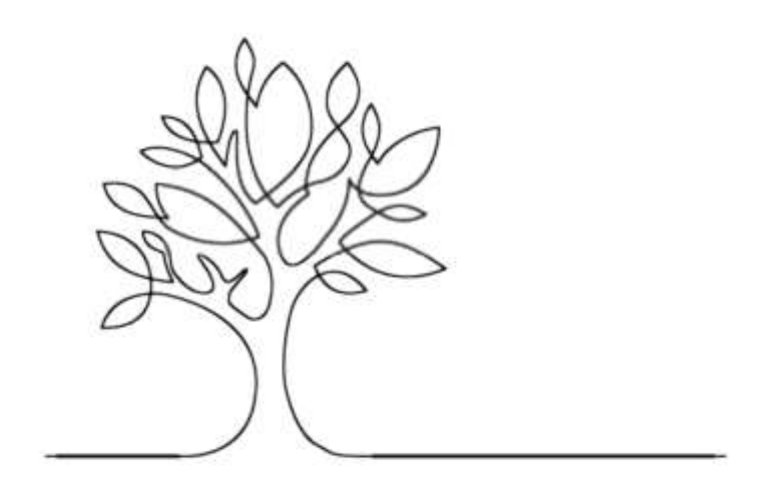
لكن وقتها هيكون العمر عدَّى، وهتفضل المُحصلة في النهاية واللي وصلنا له هو اللاشيء..

الزَّتونة:

تقبَّل نفسك حتى وإن أخطأت؛ فمن خلال الأخطاءِ الصغيرة، تنشأ حياة مليئة بالخبرة.

القرار رقم <<١٣>>

إرمي البذرة واستنى.



كان فيه مقولة بتقول: «هناك شخصٌ ما يجلس تحت شجرة؛ لأن هناك مَنْ غرسها منذ وقت طويل».

الرحلة مهما تبان طويلة، فلازم على الأقل تاخد أول خطوة فيها، ومع الوقت هتلاقي الطريق بيتسهِّل واحدة واحدة.

زي بالظبط لما تفك سلك «الهاند فري» يبان صعب ومستحيل، لكن كل ما تفك جزء أكبر كل ما تلاقي الموضوع بقى سهل وبسيط.

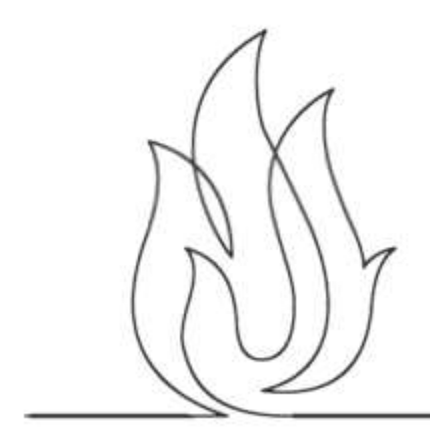
متستهونش بأي حاجة بسيطة تقدمها تجاه نفسك أو هدفك، لكن استمتع بيها وافتكرها؛ لأنها ممكن تكون سبب نجاح كبير في حياتك.

الزَّتونة:

خذ خطوة مهما كانت بسيطة تجاه هدفك.

القرار رقم <<١٤>>

تقبَّل نار الذهب.



الخريف لما بييجي كل سنة بتكون مهمته الرئيسية إنه يوقّع أوراق الشجر الضعيفة والدبلانة مع أول دخوله، علشان الغصن يتقوَّى ويطلع له ورق جديد يجمله.

والدهب علشان يتنقى من كل الشوائب اللي حواليه، ويتشكل في أحسن صورة ممكنة له فيلمع ويخطف العيون، لازم يدخل النار.

إقبل التجربة اللِّي تخلي ورق شجر علاقاتك يقع منه الناس اللي وجودها زي عدمه، وتكون سبب في لمعانك أكتر، وتخليك تعرف عن نفسك أكتر وأكتر علشان تبقى أجمل في حياتك وفي صفاتك.

الزَّتونة:

احمِد ربنا على تجربة كشفت لك عن أشخاص كانوا مُزيفين في حياتك، وأضافت لك مميزات في شخصيتك.

القرار رقم <<١٥>>

لا يغلبك اليأس.



في رحلة الحياة، هتقابل حاجات تِوقعك؛ وفي طريقك لأهدافك، هتشوف حاجات صعبة كتير.

علشان توصل لحاجة نِفْسك فيها ممكن تخسر، سواء شغل أو حب، أو مجهود أو صبر، أو حتى وقت كتير.

لكن في النهاية لو صبرت واتحملت لحد النهاية، هتوصل فعلاً للي بتتمناه ونِفسك فيه؛ لأن الحياة ببساطة عمرها ما تقدر تغلب إنسان عايش بالأمل، وعمره ما إدَّى لليأس فرصة يغلبه.

الزَّتونة:

راجع الخطة التي وضعتها لهدفك، ودوِّن مخاطر متوقعة يمكن أن تمرَّ بها خلال الرحلة واسأل ذاتك: «هل ستقبل أن تخسرَ شيئًا خلال الرحلة لتصل إلى هدفك هذا أم لا؟»

القرار رقم <<١٦>>

كُنْ قائدًا.



من الآيات العظيمة في الكتاب المقدس، آية بتقول: «مالك روحه خير من مالك مدينة»، والصراحة القاعدة دي عظيمة لكل حد نِفْسه يحس إنه قائد، وإن له دور مؤثر وحقيقي فعلاً.

لكن ماذا لو كان ليه دور مؤثر في حياة الناس، وفي حياته هو ملهوش أثر؟ هتبقى كأن النتيجة كلها صفر، وكل اللي عمله ملهوش لازمة من الأساس.

وده؛ لأنه ضيَّع وقته كله علشان يأثر، ونسي نفسه اللي هي أساس كل حاجة أصلاً، واللي من غيرها مش هيقدر يأثر في أي حد.

الزَّتونة:

حاول أن تكون قائدَ نفسك، وتقرِّر ولو بأشياء بسيطة أن تصنع فارقًا في حياتك.

القرار رقم <<١٧>>

لِفّ وارجع.



لو فضلت مقتنع إنك هتقدر تملى نفس الجردل بعد ما بقى فيه شرخ كبير بيخلي المياه تخرج منه، هتفضل بتملى وهيفضل هو يفضى.

وقيس على كدة حاجات كتير في حياتك، طول ما بتضيع وقت ومجهود في طريق غلط عمرك ما هتوصل لحاجة، ولا عمرك هتحقق أي شيء.

لما تلاقي دايمًا المحصِّلة صفر قدامك اقف وخُد نفسك ورتِّب أوراقك من أول وجديد، جايز توصل لحاجة أحسن وفعلاً تستاهل تبذل فيها مجهود.

الزَّتونة:

راجع حسابات آخر هدف تحاول تحقيقه، وتأمل جيدًا إذا كان مناسبًا لك من الأساس، أم إنك تسير في طريق خطأ.

القرار رقم «١٨»

عيش اليوم.



بكرة لسة في علم الغيب ومنعرفش فيه إيه، ولا حتى نعرف هيجي عامل إزاي سواء حلو أو وحش.

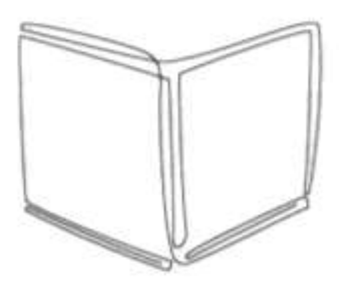
وإمبارح خلاص عدَّى بكل حاجة فيه، بحلوها وبمرها، وبكل تفاصيله، لكن النهاردة هو اللي ملكك، هو اللي تقدر تحدِّد يكون حلو أو وحش، وفي نفس الوقت هو اللي تقدر تتفادى فيه غلطات إمبارح وتخطط فيه لبكرة يكون عامل إزاي.

الزَّتونة:

استمتع بيومك وتأمل غلطات الماضي وتعلَّم منها حتى لا تكرِّرها في المستقبل.

القرار رقم <<١٩>>

ركِّز في ورقتك.



لَمَّا الواحد بيفضل يراقب الناس ويركِّز في حياتهم أكتر من حياته، بيسمح إن الحياة تسرقه والعمر يعدي من غير ما يعمل أي حاجة عليها القيمة في حياته.

يراقب سواء زمايله في الشغل، أو قرايبه، أو حتى ناس عامل لهم مجرد «Follow» على مواقع التواصل الاجتماعي.

وآخر نوع ده بالذات بيبقى أضراره أكتر من أي نوع تاني؛ لأن في اللحظة اللي بيشوف فيها حياة غيره، بيحكم على حياته إنها متستاهلش العيشة ويكون ناقم عليها.

الزَّتونة:

ركِّز في ورقتك، واترك حياة الناس للناس.

القرار رقم <<٢٠>>

قدِّم ما تفتقده.



نيوتن كان بيقول: «لكلِّ فعلٍ رد فعل، مساوٍ له في المقدار، معاكس له في الاتجاه».

خد القاعدة دي في حياتك واتعامل بيها، وقدِّم للناس الحاجة اللي كان نفسك تتقدملك.

قدِّم الحب للناس لمَّا تكون محتاج تحس بالحب؛ قدم سند لغيرك، وقت ما تكون محتاج تحس بالسند في حياتك.

متعة العطاء في حدِّ ذاتها، بتكون سبب كافٍ إن الإنسان يحس إن حياته ليها قيمة، وإنه فعلاً بيقدم حاجة يستاهل عليها المحبة والتقدير في حياته.

الزَّتونة:

قدِّم محبة دون انتظار مقابل.

القرار رقم <<٢١>>

اقبلها قبل ما تغيرها.



لمَّا يكون الإنسان ساخط على نفسه، ويشوف نفسه قُليلة، ونظرته لنفسه مليانة «بصغر النفس» - وهنا إحنا بنتكلم عن التقليل من النفس مش التواضع- هيفضل مش عارف يغيِّر الحاجة اللي مش عجباه في نفسه، ولا هيعرف يتقدم في حياته عمومًا؛ لأن النفس أشبه بالطفل الصغير العنيد، طول ما هو مش حاسس بالحب ولا بالتدليل، طول ما هو بيعاند ومش بيتغير أبدًا مهما حاول يتغير.

الزَّتونة:

اقبل نفسك دون شروط حتى تتمكن من تغييرها.

القرار رقم <<٢٢>>

التغيير يبدأ من الداخل.



قال أحد الحكماء: «التغيير الحقيقي يبدأ من داخل الإنسان وليس من خارجه»، وده؛ لأن لما الجمال بيبدأ من جوه الإنسان، بينعكس على كل شيء من حواليه بسهولة ومن غير كلاكيع ولا تعقيد.

وقت ما تحب الدنيا تتغير من حواليك، ابدأ شوف جواك الأول إيه اللي محتاج يتغير، إيه اللي مش محتاج يفضل في شخصيتك وفي حياتك، وواحدة واحدة هتلاقي الحياة اتغيَّرت من حواليك.

الزَّتونة:

ابحث داخل نفسك عن الجمال.

القرار رقم <<٢٣>>

خليك البطل في قصتك.



الشخص اللي بيفضل عايش في دور «المُخلِّص» في كل علاقاته وفي حياة كل الناس اللي حواليه، بييجي عليه وقت ويكون هو اللي بيغرق ومحتاج للي ينقذه.

ولكن المفاجأة الغريبة إن المخلِّص الحقيقي والبطل اللي بتكون محتاجه ينقذك في حياتك هو أنت.. أنت مش حد تاني.

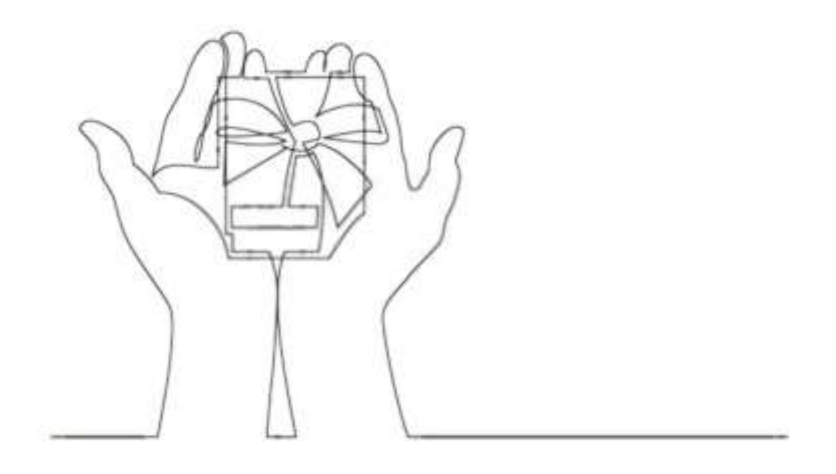
قدِّم الحب والمساعدة لغيرك، لكن وسط كل ده حاول متنساش دورك تجاه نفسك، وإن نفسك ليها برضه عليك الحق، زي ما بتحاول تقدم الحق ده لغيرك.

الزَّتونة:

حاول أن تكون البطل في قصتك.

القرار رقم <<٢٤>>

خير الأمور الوسط.



قلة العطاء بتولد البخل، وكتر العطاء يسبب الجروح جواك؛ لأن أحيانًا ممكن الناس تفتكر عطاءك وحبك ليهم حق مُكْتَسب، ومفروض عليك مش أكتر.

وقِلة العطاء بيخلي اللي قدامك يحس إنك بخيل معاه؛ بخيل في كلامك، بخيل في أفعالك، بخيل حتى في مشاعرك اللي بتقدمها له.

وقت ما تعدل وتوازن في عطائك لكل شيء في حياتك، هتحس إنها أحسن وأجمل، وهتحس إن عطاءك ده معادش سبب مشكلة ليك، أو سبب وجع في قلبك بمرور الوقت.

الزَّتونة:

كن عادلاً في عطائك وحافظ على قلبك.

القرار رقم <<٢٥>>

لا تتردد.



التردد مش بيبني، بالعكس بيهدم كل متعة وكل حاجة كان ممكن توصل ليها في حياتك، لولا إنك استسلمت للتردد؛ لأن التردد بيكون زي «الطُّفيل» اللي لما بيدخل أي عضو في جسم الإنسان بياكله، ولكن الطُّفيل المرة دي داخل مستقصد أشياء مش ملموسة، ولكن ليها أثر في الحياة، زي شغفك، وعزيمتك، وإرادتك تجاه أهدافك وحياتك.

سيب ترددك على جنب، واستمتع بحياتك اللي مستحيل تتعوض؛ لأن لو أي حاجة ينفع تعوضها، هتفضل حياتك هي الحاجة الوحيدة اللي مستحيل تعوضها.

الزّتونة:

اترك التردد واستمتع بحياتك.

القرار رقم <<٢٦>>

ليه لأ؟



أحيانًا في قوانين البشر المواضيع بتكون مستحيلة ومفيش أمل ولو بنسبة ١٪، لكن اللي عايز أفكرك بيه إن في قوانين ربنا مفيش حاجة مستحيلة، والفكرة دي كفيلة تخليك تشعر بالسعادة، متقولش أنا مقدرش وتوهم نفسك وتدخل نفسك جوه دايرة الحزن المقفولة.

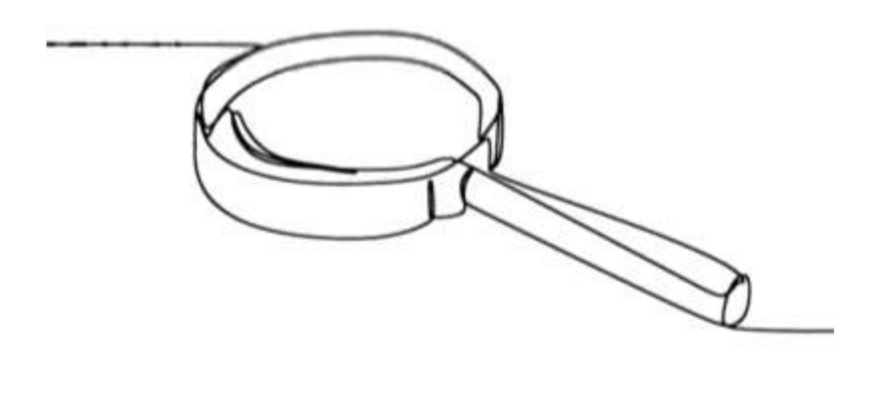
لكن قول دايمًا.. «ليه لأ»، وابدأ وافتكر إن مفيش في قوانين ربنا مستحيل ما دمت بتحاول.

الزَّتونة:

اترك اليأس جانبًا وتوكَّل.

القرار رقم <<٢٧>>

أنت مش لوحدك.



أنت مش لوحدك، ممكن تقرأها وتفهم ليها كذا معنى، لكن المعنى اللي عايزك تعرفه دلوقتي إنك مش لوحدك في العيوب، ومش لوحدك في الهزائم، وكمان مش لوحدك في النجاح.

وقت ما تصدق فكرة إنك مش لوحدك، مش هتخاف من نظرة الناس ليك. ولو هتغيِّر من عيب موجود فيك هيكون علشانك مش علشان نظرة الناس، ولو هتكمل في نجاح فعلشانك مش علشان الناس، ووقتها هتحس بالسعادة.

الزَّتونة:

توقَّف عن الشعور بأنك محورُ الكونِ، وأن كل الأعين مُتجهة نحوك.

القرار رقم <<٢٨>>

لسة موصلناش.



لو قارنت نفسك طول الوقت باللي أقل منك هتحس إنك حققت كتير، ويمكن تكسل تعمل أي حاجة، أو تكمل في حياتك فعلاً، وتوصل لحاجات أكبر وأحسن فيها.

ولو قارنت نفسك طول الوقت باللي وصلوا لحاجات أكتر منك، ونسيت إنهم دفعوا تمن كبير مقابل للمكانة، أو الحاجة اللي هما وصلوا ليها، هتفضل تحس إن كل نجاحك ده ملهوش لازمة ولا طعم.

شجّع نفسك وافتكر كل اللي حققته، وفي نفس الوقت فكّر نفسك إن لسة الطريق طويل.

الزّتونة:

توقّف عن مدح نفسك بطريقة هادمة.

القرار رقم <<٢٩>>





من الحاجات اللي تهدم طعم أي حاجة حلوة في الحياة هو التسويف؛ لأنه بيكون أشبه بالحقنة اللي بتعدم الإنسان بالبطيء، بتخلي كل الحياة تعدي وتمشي قُدَّامه وهو لسة مَحلك سر، معملش ولا حقق أي حاجة تُذكر نهائي في الحياة.

افتكر كام مرة حجزت اشتراك الجيم وكسلت أو أجلت تروحه؟، كام مرة حجزت كورسات ومروحتهاش؟

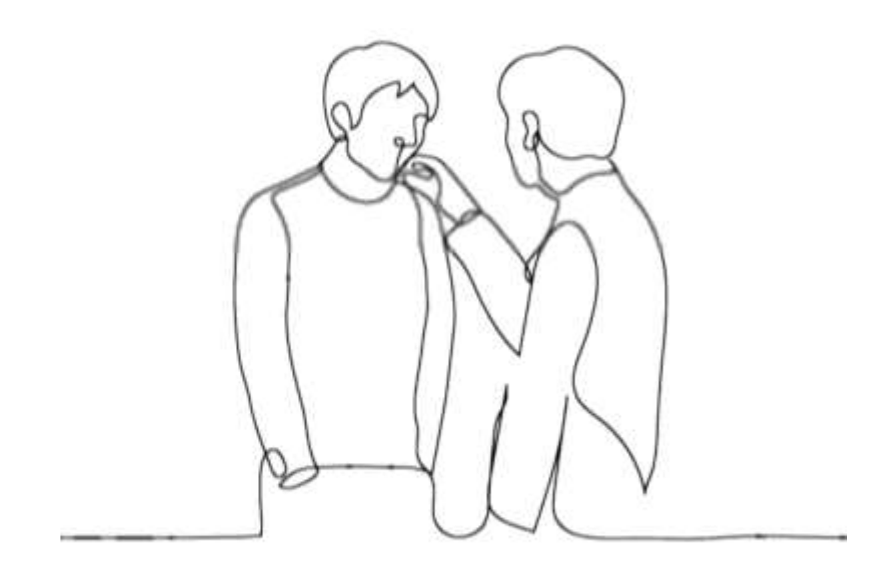
يمكن المدة اللي كنت هتنجز فيها الحاجات دي عدت كمان وخلصت، لكن خلصت وأنت تحقيقك ليها صفر، ومن غير أي استفادة حقيقية في حياتك.

الزَّتونة:

توقَّف عن الكسل، وابدأ من اليوم قبل الغد.

القرار رقم <<٣٠>>

شدّ ونشد.



وقت ما بنسمع كلمة حلوة، بتعلى جوانا كل المشاعر المبهجة، وكل المشاعر الحلوة اللي بتحيي جوانا الأمل، وبتشجعنا نكمل في كل اللي جاي.

وقت ما بنلاقي حد يقول في حقنا كلمة حلوة، بنصدق إننا فعلاً قادرين نصنع فارق، وإننا نقدر نحقق المستحيل.

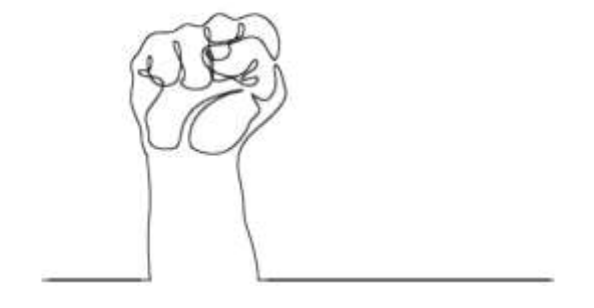
ووقت ما التشجيع بيكون نابع من جوانا لينا، زي ما بنشجع غيرنا، ده بيخلينا نعيش الحياة بشكل مختلف، وبيخلينا نكمل مهما شوفنا في الطريق حاجات صعبة، وحاجات مستحيل الواحد كان يتخيل يشوفها.

الزَّتونة:

شجِّع نفسك، وتشجع على أخذ خطوات جديدة.

القرار رقم <<٣١>>

حقّقها لنفسك.



كلنا نِفْسنا تكون العيون علينا أغلب الوقت.

وجايز ده بيخلينا أحيانًا نعمل حاجات مكناش نحبها ولا نتمناها، زي مثلاً إننا نكدب، أو نتجمل، أو حتى نحاول نظهر نفسنا حلوين بأي شكل، حتى لو الحلاوة دي مش فينا.

رغم إننا لو فكَّرنا شوية صغيرين وكنا صادقين فيهم مع نفسنا، هنعرف إن ناقصنا حاجات كتير علشان نوصل للحالة اللي نفسنا نكون فيها، ولَّما نوصل لها هنلاقي إننا وصلنا علشان نكون مرتاحين، مش علشان نلفت الأنظار لينا.

الزَّتونة:

عِش بطريقتك ولا تحاول الادِّعاء، فأنتَ جميل كما أنت!

القرار رقم <<٣٢>>

... مش كل حاجة.



يمكن الفلوس تساعدك تجيب بيت حلو، أو تخليك تركب عربية أحدث موديل، أو حتى تخلي ولادك يتعلموا في أحسن مدارس.

لكن تفضل في النهاية شوية أوراق، وتفضل في النهاية مجرد وسيلة، وتفضل أنت في النهاية اللي بتحققها وبتجيبها مش هي اللي بتصنعك.

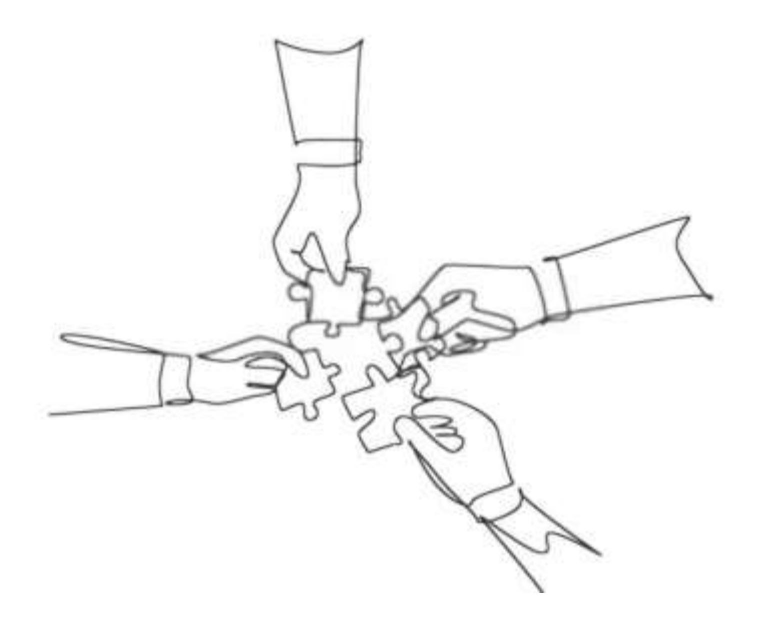
في الوقت اللي هتغير فيه رؤيتك للفلوس، وتعرف إزاي تستخدم مواردك صح، وتعرف إزاي تستغل كل حاجة في إيدك علشان توصل لحاجات أكبر وأحسن في حياتك، هتقدر فعلاً تحقق كل اللي بتتمناه ويمكن أكتر شوية.

الزَّتونة:

قبل أن تستثمر في المال، استثمر في نفسك!

القرار رقم <<٣٣>>

رتّبهم.



من وقت للتاني، زي ما بتشوف اللي قِدم في هدومك ومبقاش لايق عليك علشان تتبرع بيه، أو تديه لحد ينفع معاه، لازم تراجع دولاب علاقاتك اللي ممكن يبقى فيه أشخاص عبء عليك بدل ما يضيفوا لك، أو زي ما بيقولوا على تويتر «Red flag» أو«Toxic»؛ لأن في الحياة عمومًا، هتفضل بتشوف حاجات صعبة كتير، ومش بيهونها غير لو معانا القلب الصادق اللي يدعم، والكتف الحقيقي اللي يسند.

الزَّتونة:

رتِّب أوراق العلاقات حتى لا تذبل زهرة عمرك.

القرار رقم <<٣٤>>

استراحة محارب.



وقت مارثونات الجري، بشوف دايمًا البطل اللي فضل متصدر السباق لفترة وخلاص على أعتابه، بيحاول بكل الطرق يوصل لنهاية السباق حتى لو اتصاب، بيحاول يكمل علشان ميضيعش كل اللي حققه ده.

بس إحنا مش في مارثون ولا سباق عام حتى لو الحياة بانت كدة؛ المارثون الحقيقي جوانا إحنا، ولازم دايمًا نحاول نكون بكرة في صورة أحسن من صورتنا النهاردة.

حتى لو تعبنا في نص الطريق، نريَّح شوية ونكمل، كأنها بالظبط استراحة محارب.

الزَّتونة:

استرِح، ولكن لا تُرخِ يدك.

القرار رقم <<٣٥>>

اللي فات..



الطفل عمره ما اتعلم إن الكهرباء «كُخ»، ولا إن النار «يَحْ» لما ماما قالتله كدة علشان خايفة عليه، أو كانت حابة تعلمه، لكنه اكتشف الدرس ده لوحده، لما اتلسع من النار مرة، ولما الكهرباء كهربته مرة.

خبرات الإنسان في الحياة بتبقى مبنية على ماضيه، وعمر مستقبله ما هيكون أفضل لو متعلمش من خبرات إمبارح.

اقبل غلطاتك، ومتقولش إن اللي فات مات، لكن تأكد هتيجي لحظة وتقول: «اللي فات.. علمني».

الزَّتونة:

تعلَّم من كل موقف تمر به.

القرار رقم <<٣٦>>

استمتع بمشاعرك.



دكتور إبراهيم الفقي ــ الله يرحمه ـــ كان بيقول: «لولا وجود عكس المعنى، لما كان للمعنى معنى»، يعني باختصار: لولا إننا بنشعر بالألم، مكناش هنقدر السعادة.

ولولا إننا أحيانًا بنمر بلحظات تخلينا نحس باليأس والمرار، أو إننا مش هنوصل للي عايزينه، مكناش هنفرح بلحظة نجاحنا ولحظة وصولنا للي بنتمناه.

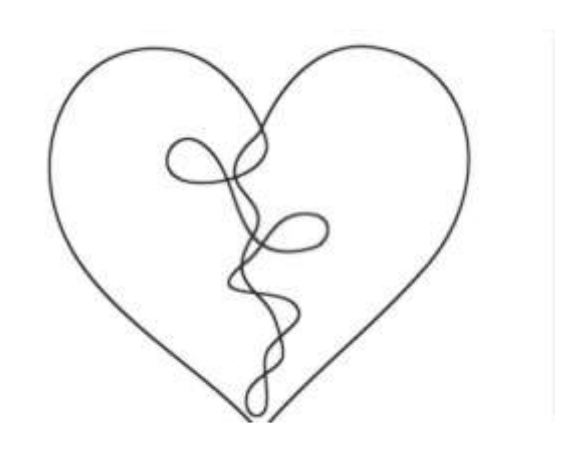
كل شعور بنحس بيه، سواء حلو أو وحش، سواء خفيف على الروح، أو تقيل على القلب، هو دليل أكيد على إننا لسة أحياء، ولسة جوانا الحياة وقادرين نحِس ونشعر.

الزَّتونة:

استمتع بكل مشاعرك.

القرار رقم <<٣٧>>

كسرة مؤقتة أفضل.



متزعلش إنك اكتشفت حقيقة الناس متأخر، لكن افرح إن ربنا فتح عينك قبل ما تتوجع أكتر؛ لأن الكسرة وقتها هتكون مؤقتة، وهتكون أفضل من خداع مستمر في حقيقتهم اللي مكانتش باينة قدامك؛ لأن كل ما الوقت هيتأخر، كل ما الجرح كان هيبقى أصعب وأعمق في القلب.

الزّتونة:

تقبل الكسرة المؤقتة؛ فهي خير من الخداع الدائم.

القرار رقم <<٣٨>>

نحيا بالحب.



لو بالكلام، ياخد البغبغان جايزة أحسن شاعر في كلام الحب، لكن لو على الأفعال نادرًا لو حد صدق في حبه ده.

الكلام جميل وبيلمس القلب للحظات لما بيدخل من الودان، لكن بيتنسي بعد السمع بدقايق.

لكن مفيش «فعل» هتقدمه لشخص غير لما يفتكره، حتى لو مرّ عليه كتير؛ لأنه بيسيب أثر وعلامة في قلب وروح اللي قدامك.

قول كلام زي ما تحب، لكن قدِّم أفعال تأكد حبك ده للي قدامك.

الزَّتونة:

اجعل أفعالك مرسالاً لحبك.

القرار رقم <<٣٩>>

تقاؤك مش عيب.



لما بسمع حد ممكن يوصف حد بأنه «لسة خام» أو «بيور» كنوع من الاستهزاء أو التنمر، أو إن الطبيعي إن الإنسان ميكونش طيب أو نقي، بستغرب وابقى مش فاهم هو العيب فين؟

العيب في الشخص اللي محافظ على نقاء قلبه وروحه، ولا في عقل الشخص اللي شايف النقاء غلط، ولا موجود فين بالظبط؟

النقاء عمره ما كان غلط، الغلط في الشخص اللي بيسيء فهم نقاء الإنسان، فيستغله بشكل خاطئ، بالتالي يخلي الشخص النقي يخسر نقاءه دفاعًا عن نفسه بعد كدة.

الزَّتونة:

استمتع بنقائك حتى لو كنت منفردًا به.

القرار رقم <<٤٠>>

لو تقدر.



أحيانًا بنفهم احتياج الناس لينا غلط؛ ورغم إن الدنيا كلها مشاغل، ومش شرط كل الناس تكون قادرة تسأل طول الوقت، أو تودنا طول الوقت، إلا إننا بنتضايق أوي، وبناخد الموضوع بحساسية شديدة لو حد احتاجنا وهو مكنش بيسأل قبلها.

مع إن المفروض متقولش بيحتاجوك وقت المصلحة، لكن تقول ربنا جعلك سند وكتف وقت الضيقة لغيرك.

الزَّتونة:

قدَّم الخير لو كان بمقدرتك.

القرار رقم <<٤١>>

الاعتراف «بالخطأ» فضيلة.



إنكار الخطأ مش هيلغي وجوده، وإنكار الإنسان للغلط مش هيعلّمه ولا هيعرَّفه إزاي يتفادى حدوثه تاني بعد كدة.

قبل ما تقرَّر تِنْكر الخطأ، إتأكد إن ملهوش نتيجة تثبت وقوعه؛ لأن ما دام فيه نتيجة إذًا كان فيه خطأ.

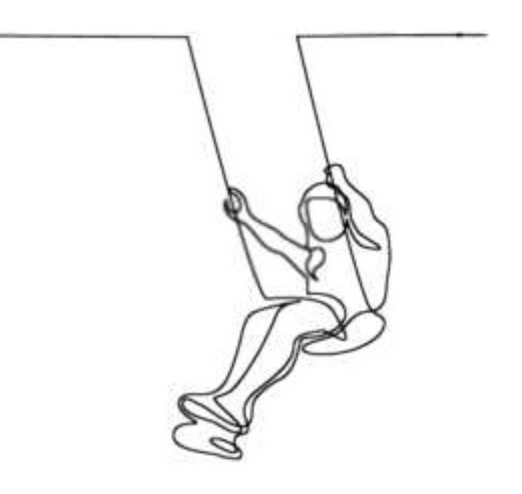
فإذًا، الحل مش هيكون في الإنكار، لكن في إنك تعرف إزاي تستفيد منه في حياتك بعد كدة.

الزَّتونة:

غيرَّ رؤيتك تجاه أخطائك وتعلَّم منها.

القرار رقم <<٤٢>>

طفل كبير.



الحياة مش هتكون حلوة في عينيك غير لو عيشتها بقلب طفل صغير مش شايل هم حاجة، وعقل راجل كبير بيفكر في رسالته في الحياة؛ لأن بالاتنين دول هتعرف إزاي تتعامل مع أسوأ لحظات الحياة، وتعرف إزاي تدي لنفسك الأمل، وتعرف إن ليك رسالة لازم تأديها مش تهرب منها.

لأن باختصار الحياة هتتعاش مرة واحدة، فمتستاهلش تعيشها خايف طول الوقت ومتستمتعش بيها♥.

الزَّتونة:

عِش لحظة طفولة تتمنى أن تعود.

القرار رقم <<٤٣>>

اطلب المساعدة.



الشجاعة مش إنك تواجه الحياة بطولك من غير ما تتسند على حد طول الوقت، لكن أحيانًا ممكن تكون الشجاعة في إنك تطلب مساعدة من حد من غير ما تخاف، أو تفكر صورتك قدامه هتكون إزاي، ومن غير ما تحسب هل هيشوفك ضعيف ولا لأ.

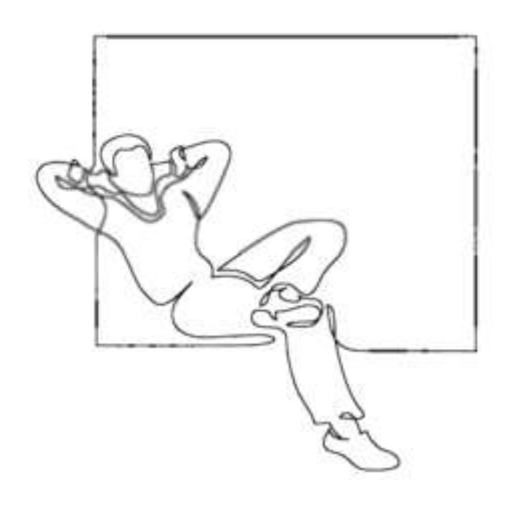
إحنا جينا الحياة مش شرط نكون عارفين كل حاجة لوحدنا، أو إننا نقدر نعمل كل حاجة لوحدنا؛ ولذلك دايمًا بيبقى جوَّانا احتياج للآخر، وده عمره ما كان ضعف.

الزَّتونة:

تشجَّع واطلب المساعدة.

القرار رقم <<٤٤>>

إتعلم تتجاهل.



طول ما أنت ماشي في الحياة، هتفضل تواجه كلام كتير سلبي ممكن يتوجه لك من الناس، أو يكون الكلام السلبي عليك، أو على جسمك، أو على حاجة فيك.

لكن لو فضلت مركز مع الكلام السلبي ده، ونسيت تركز إن فيه الأهم في الحياة وهو أنت، مش هتقدر توصل لأي حاجة.

قبل ما تقرَّر تسمع لكل كلام الناس السلبي عليك، افتكر إنك جيت الدنيا لرسالة أهم لازم تأديها، وعلشان تتممها على خير، لازم تتجاهل الكلام السلبي علشان تقدر تكمل.

الزَّتونة:

تجاهل كل ما هو سلبي وامضِ.

القرار رقم <<٤٥>>

إتعلم تقول: لأ.



في اللغة العربية بنلاقي إن كلمة «لا» اللي بتدل على الرفض أقصر من كلمة «نعم» اللي بتدل على الموافقة.

ورغم صغر حجمها وإنها يدوب من حرفين، إلا إن أحيانًا بنخاف نقولها خوفًا من أن ينقال علينا إننا بطلنا نحب اللي قدامنا، أو إننا اتغيَّرنا، أو إننا مبقيناش زي ما كنا قبل كدة.

بس أحيانًا بيبقى لازم نقول لأ، مش علشان إحنا وحشين، لكن علشان أحيانًا اللي بيتطلب مننا بيكون فوق طاقتنا وفوق استيعابنا.

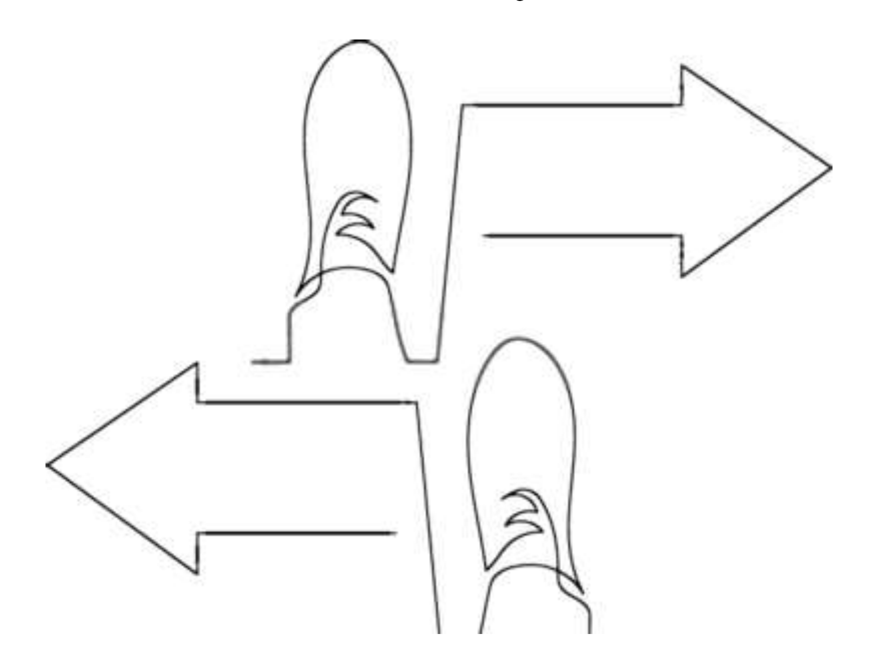
متخافش تقول لأ، لكن خاف إن العمر يعدي منك وأنت مبتجيش بس غير على نفسك علشان التانيين.

الزَّتونة:

قل لا، ولا تخف من ردة الفعل.

القرار رقم <<٤٦>>

خليك أستك.



الأستك رغم إنه في الأصل صغير، إلَّا إنه بيعرف يتلف حوالين الألف جنيه، زي ما ممكن يتلف حوالين رُزمة بـ١٠٠ ألف جنيه بكل سهولة وأريحية.

المرونة اللي جواه بتديله القدرة إنه يعمل ده، وفي نفس الوقت لو فضل مَرِن من غير ما يفكر هيتقطع بكل سهولة ويفقد قيمته الكلية.

في الحياة لازم وأنت ماشي في طريقك تكون مَرِن، وتكون عندك حلول طول الوقت، ومتعصلجش دماغك على حاجة بعينها.خليك مَرِن علشان تقدر تكمل وتقدر تواجه الحياة بسهولة.

الزَّتونة:

تعلَّم المرونة لتربح المزيد.

القرار رقم <<٤٧>>

إمشي.



فاكر الجملة اللي كانت بتقول: «سافر أنت مش شجرة»؟، الجملة دي حلوة بس مش على السفر بس.

لا على كل حاجة موجودة في حياتنا بتتعبنا وبتاكل في روحنا وبتخلينا مستَهلَكين طول الوقت.

لما تكون في مكان مش مريح بالنسبة لك، أو بتاخد فيه أقل من اللي تستاهله، يبقى لازم تمشي، ولازم تهرب باللي باقي جواك من حياة.

الزَّتونة:

تعلَّم أن ترفض ما لا تستحقه.

القرار رقم <<٤٨>>

انفرد.



ناس كتير بترسم، لكن مفيش غير «دافنشي» واحد رسم «موناليزا» واحدة.

فيه دكاترة قلب كتير، لكن مفيش غير دكتور «مجدي يعقوب» اللي العالم كله بيبص له، وبيبص لعلمه بانبهار.

ناس كتير بتلعب كورة، لكن مفيش غير «محمد صلاح» في الوقت الحالي هو اللي الأنظار عليه.

مش مهم لو بتعمل حاجة غيرك كتير بيعملوها، المهم إنك تكون بتعملها صح، وبتعملها بأدق صورة علشان تفضل مميز، وتفضل مربوطة بيك وباسمك طول الوقت.

الزَّتونة:

كن مميزًا فيما تفعله لكي تكون منفردًا.

القرار رقم <<٤٩<<

تقبَّل النقد.



الذكي هو اللي يستغل كل كلمة تتوجه له حتى لو سلبية ويطلّع منها النصيحة اللي يستغلها في حياته علشان يخليها أحسن.

والغبي هو اللي يتضايق من كل كلمة واضح فيها محبة ونصيحة كانت ممكن تغيَّر حياته للأحسن.

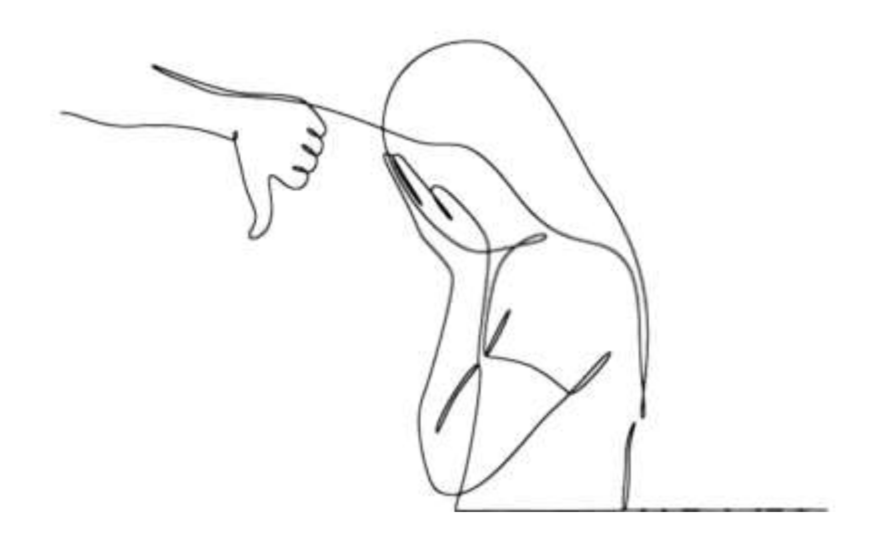
وفي كلتا الحالتين، القرار في إيدك، وأنت اللي تقدر تقرَّر أنت عايز إيه؟

الزَّتونة:

استمع إلى كل نصيحة واسأل أهل الثقة عن نصائحهم لك.

القرار رقم <<٥٠>>

متحكمش مُسْبَقًا.



حكمك على أي حاجة هتعملها في حياتك مُسبقًا سواء بالإيجاب أو بالسلب، تأكد إنه هيكون حقيقة.

مش كنوع من التنبؤ، قد إن أفكارك دي وحكمك ده هينعكسوا على خطواتك، وأنت اللي هتقود نفسك للنتيجة اللي كنت متوقعها من قبل أي حاجة.

فعلشان كدة حاول دايمًا متحكمش سواء على أشخاص لسة معرفتهمش، ولا على هدف لسة مسعتش فيه، غير لَمَّا على الأقل تاخد خطوات ثابتة وتقرَّب منهم بجد، جايز وقتها الحكم يكون مختلف، بس الأكيد هيكون صادق.

الزَّتونة:

لا تتسرع في إطلاق الأحكام.

القرار رقم <<١٥>>

وسِّع دائرة معرفتك.



الكاتب العظيم «عباس العقاد»، كان قال: «ومَنْ وَعَى التاريخ في صدره... أضاف أعمارًا إلى عمره».

والتاريخ بالنسبة لي مش التاريخ نفسه اللي هو أحداث الماضي، لكن التاريخ هو كل كلمة مدوَّنة على ورق، أو مكتوبة في مقال، أو حتى في بوست على الفيس بوك.

لو استغليت كل وسائل المعرفة المتاحة قدامك، هتقدر تخلي حياتك أحسن؛ لأنك هتضيف خبرات ناس جديدة لحياتك، وده هيخليك تنجز حاجات جديدة، وتعرف حاجات مكنتش تعرفها قبل كدة.

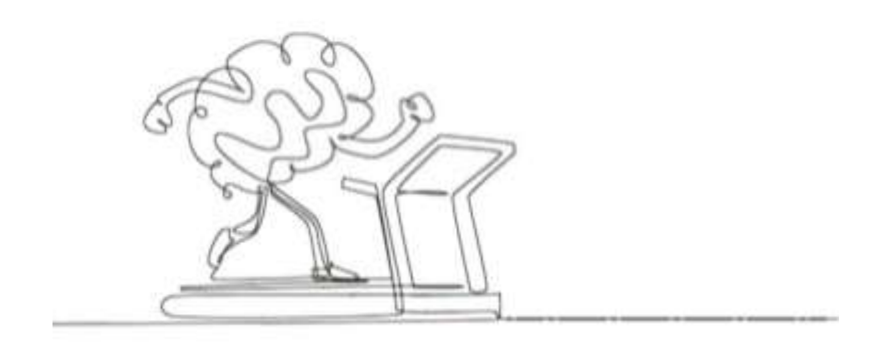
زي ما الأكل غذاء للجسد؛ فالقراءة هي غذاء الروح والقلب والعقل.

الزّتونة:

ضَعْ خطة قراءة لك.

القرار رقم <<٥٢>>

80/20



مبدأ «باريتو» كان بيقول: إن ٨٠٪ من النتائج أصله ٢٠٪ من الأسباب، أو بمعنى تاني: إن ٨٠٪ من دخل الفرد بيكون سببه ٢٠٪ من مجهوده.

وده إن دل على حاجة، فبيدل على إن الموضوع لا يتطلب إنك تشتغل طول الوقت كأنك رجل آلى، أو كأنك مجرَّد آلة بتدور طول الوقت وبس، لكن إزاي تشتغل «بذكاء» أكبر علشان تحقق نتائج أفضل.

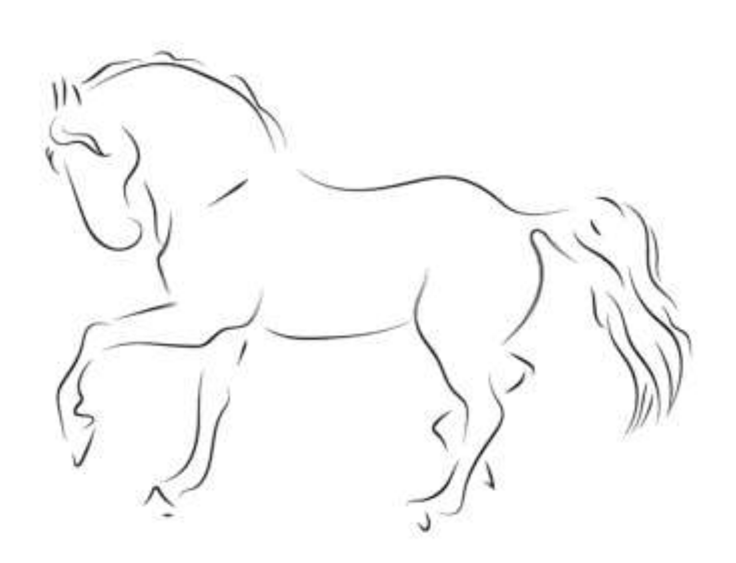
دور على الـ٢٠٪ اللي تميزك عن غيرك، علشان تقدر تحقق بيها ٨٠٪ نجاح أكبر.

الزَّتونة:

اعمل بذكاء، لا بمجهود.

الخاتمة

قانون الحصان.



سهل جدًّا تاخد الحصان لحد نبع المياه، لكن صعب تخليه يشرب بالعافية وهو مش عايز يشرب.

في(٥٢) قانون منفرد في صفحات الكتاب، حاولت أكون معاك في رحلة لحياة أفضل، وإننا نحاول نعيش حياتنا بشكل مختلف.

لكن في النهاية، هو مجرَّد كلام على الورق، لو أنت شخصيًّا مكنتش بتطبق معايا، أو قرَّرت تاخد الكلام اللي على الورق وتعيش بيه في حياتك؛ لأن حياتك محدش بيتحكم فيها، ولا حد يقدر يغيرها، أو يعمل فيها أي حاجة مختلفة غيرك أنت.

د.بولا وجيه.

٦/ ١/ ٢٠٢٢

ليلة عيد الميلاد المجيد- روسيا.

عن الكاتب :



د. بولا وجيه

من مواليد القاهرة ٢أكتوبر ١٩٩٨

طالب بكلية طب الأسنان - جامعة التشوفاش - روسيا

ومؤسس موقع ALNAFSYA.Com

حاصل على:

دبلوم علم النفس الإيجابي

دبلوم متقدم في الذكاء العاطفي

دبلوم الإرشاد النفسي والأسري

صدر له مع الفؤاد للنشر والتوزيع

" ٧ برمهات - الحياة على كفة ميزان"

"فاصل شحن - رحلة في أعماق الإكتئاب"

للتواصل مع الكاتب

PWOfficial

PaulaWagih

شكر لا بُدَّ منه

قبل شكر الناس لابُدَّ من شكر الإله الذي يعولنا.. فالحمدلله♥.

والدي ووالدتي وأُخوَتي.

شريكة الحياة والدرب وابنتي البكرية «لولي» 💖.

إدارة دار الفؤاد للنشر والتوزيع.

دكتورة مريم عبد الجليل.. أشكر محبتك وإهدائك المراجعة اللغوية للكتاب.

أستاذي الحبيب د.محمد طه الكاتب والطبيب الرائع على دعمه المستمر، وأصدقائي الرائعين: أحمد الصباغ وشريف محمد على أفكارهم الرائعة؛ لخروج غلاف الكتاب في أحسن صورة.

آبائي الأجلّاء: القمص شنودة فؤاد، القس بيشوي حلمي، القس فيلوباتير زكي، القس بُولس القمص يوحنا، القس مويسيس سمير.. Fr Basile Pasquiet .. شاكر أبوتكم واحتوائكم لي.

الخادم والمتكلم الرائع: د.زكريا استاورو.. الدعم والمحبة الخالصة حقيقي بتغيَّر كتير

أ: أماني عبده، أ: محمود المملوك.. شكرًا على المحبة الصادقة والدعم الدائم.

روح صديقي الكبير والذي رحل مبكرًا: أبهج أديب.. اشتقت إليك حقًّا.

ماجد شفيق – شريك إنجازات كبيرة أفتخر بها.

محمود السيد علي: الصديق اللي أثبت إن الصداقة مش بالسنين لكن بالمواقف.

يحيى عزام أو يايا.. ونس ليالي الغربة

الأصدقاء والزملاء الكُتاب.. شيرين هنائي.. محمد صادق.. محمد عصمت.. أحمد مسعد.. سامي ميشيل.. كيرلس عاطف.. كل واحد فيكم كان له دور مهم في رحلتي مقدرش أنساه.

صديقي النجم: أحمد نجم.. نوَّرت ومتغيبش تاني يا ريت♥

فِهرِسُ المُحْتَوَيَاتِ


الفؤاد
للنشر والتوزيع